

Jadłospis na 14.05.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 83,9 g T: 69,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 290,2 g w tym cukry: 28,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 30,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2013 kcal B: 82,8 g T: 66,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 295,7 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 27,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 86,5 g T: 75,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g	W: 288,4 g w tym cukry: 21,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 45,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2212 kcal B: 95,8 g T: 74,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 318,3 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 32,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2207 kcal B: 99,1 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 313,8 g w tym cukry: 22,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 49,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/	Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g